

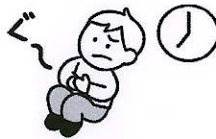
## 楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どもの為に食事を作ったり、食べさせたりする事に疲れてしまう事があると思いますが、「食」は子どもが元気に育つ為に欠かす事が出来ない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむ為に、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

## ★食事を楽しむ5つのポイント

### ・食事の時にお腹が空いていますか？

「お腹が減ればグー！と鳴る」「思っきり遊んだ後は、お腹が空く」といったように、子ども自身が空腹を感じられるようになるのが理想です。毎日の生活の中で、早寝、早起きといった規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます」「ごちそうさま」でメリハリのある生活を送りましょう。



### ・美味しさを見つけられますか？

食事の楽しさは美味しさを知る事です。味覚だけでなく、匂いや音、見た目、歯ごたえにも関心を寄せながら、美味しさを見つけましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、様々な食品を見て、触れて食べようと思える環境作りを心掛けましょう。



### ・一緒に食事作りをしていますか？

子どもの食事作りやお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションを計る良いチャンスです。料理や買い物などの食事の準備に関わりながら、少しずつ出来る事を増やしていきます。



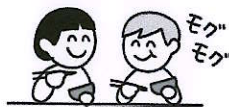
### ・食べ物の話をよくしていますか？

食べたい物を話し合ったり、食事の準備を一緒にしたり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんだりする事が大切です。食の楽しさを言葉で伝え合いながら、皆で食べる事への関心を高めましょう。



### ・食事を楽しんでいますか？

「家族や友達と一緒に食べると楽しい」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作り、食べ、美味しさを伝え合う事で、自然に思いやりの心が育ちます。



参考：厚生労働省「食からはじまる健やかガイド」

## ★困り事への対処法



### ・むら食いがあり食べてくれない時がある

せっかく作ったのに！とイライラしてしまいがちですが、そこは我慢してみましょう。何か理由があるのかな？と子どもを観察して、体調に問題がないようであれば、1回の食事なら食べなくても大丈夫！と考え、水分補給をしっかりとっておきましょう。

### ・小食で栄養不足が心配

食べる量が少なくても、成長曲線に沿って成長している事を確認出来ていれば、心配しすぎる事なく食事を楽しみましょう。万が一、気になる事があったら、1人で悩まずに小児科の医師に相談して、不安を取り除きましょう。

### ・同じものばかり食べたがる

人は、新しいものに対して恐れや不安を感じる心理的傾向があります。その為、自分が食べ慣れているものばかりを食べたがる事があります。不安な気持ちは、信頼できる大人や友達が食べる姿を見て和らいでいくものなので、大らかな気持ちで見守りましょう。

### ・突然嫌がって食べなくなる

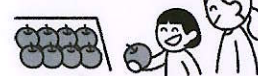
自分で食べられるようになると「手で食べたい！」といったような自己主張が出てきます。自分の思いと異なる食べさせ方をされると「イヤイヤ！」となり、食事自体を拒否する事もあります。そんな時は、気持ちが落ち着くまで一旦食卓から離れるなどしてゆっくり対応しましょう。

### ・食事に時間が掛かる

成長・発達に個人差が大きい子どもは、食事にかかる時間も大きく異なります。手で食材を確かめながら食べる子。飲み込むまでに時間が掛かる子。また、途中で遊んだり、話をする事が楽しくなってしまう事もあります。年齢が上がれば状況は変わります。無理のない範囲で子どもと一緒に食事を楽しみましょう。

子どもたちは生活と遊びの中で、様々な食体験を積み重ねる事で食を営む力を育みます。遊び心を持って、食を楽しみましょう。

#### 例1 自分で選んで買う楽しさ



#### 例2 違った環境で食べる楽しさ

ベランダ  
公園



#### 例3 育てて食べる楽しさ



#### 例4 自分で選んで、作って食べる楽しさ

